

# ヨガのブックリスト

※資料は貸出中の場合があります

## メンズ☆ヨガ 冬でも汗かこう！

『ヨガ&ピラティスの教科書』中村尚人監修 土屋書店 2014年8月刊

心を癒すヨガと、体に働きかけるピラティスの違いをわかりやすく解説している本です。肩こり、腰痛、便秘などの体の不調とその原因にあわせて、効果的なヨガ・ピラティスを写真つきで紹介しています。

『体幹力アップ！くびれをつくる！1日5分！「座ってピラティス」』澤田美砂子 講談社 2012年9月刊

椅子に座って行うピラティスを紹介した本。筋力のない人や初心者でも挑戦しやすいピラティスを紹介しています。椅子を使ったポーズやストレッチだけでなく、立ち方や歩き方など日常生活で実践できるピラティスも多数紹介しています。

『からだが硬い人のヨガ』RIE監修 マイナビ 2014年10月刊

代表的なヨガのポーズと、そのポーズをとれるように身体をほぐすための「ほぐしエクササイズ」をたくさん紹介しています。それぞれのポーズでどの部分を意識すればいいか、どの部分が伸びるのか、やってはいけない「NGポーズ」もあわせて写真で紹介しています。

『カンタン！すぐ効く！デスクトップヨガ』龍村修監修 自由国民社 2013年7月刊

マットや道具を使わずにできる「デスクトップヨガ」を紹介した本です。腹式呼吸を意識しながら、手や目などを刺激して行うため、仕事中や電車での移動中など、場所を選ばずに実践できます。体の不調だけでなく、イライラ解消や集中力アップなど、心の不調に効くヨガも紹介されています。

この他にも図書館にはたくさんの資料があります。

他館の資料や貸出中の資料は予約をすることができます。

どうぞご利用ください！

